

FORMATO REGISTRO DE CHARLAS ENFERMERIA



FECHA:	26 DE ABRIL DE 2019
LUGAR:	CAMPAMENTO COBRE
HORA INICIO:	7:00 AM **HORA FIN:** 8:15 AM
TEMA:	ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
DIRIGIDO A:	PERSONAL DE CAMPO MOLINO Y OPERACIONES

ANEXO FOTOGRAFICO



OBSERVACIONES: **Se brinda charla educativa a los trabajadores sobre los estilos de vida saludables que son** comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. concepto del cual forman parte la buena alimentacion diaria, el ejercicio fisico, la prevencion de la salud manejo del estres en el trabajo, chequeo medico al menos una vez al ano, cumplir con las vacunas, dormir lo suficiente entre otros. ademas se les hace enfasis en evitar aquellos habitos que son nocivos para la salud y los cuales causan la mayoria de las enfermedades. se dan recomendaciones para un estilo de vida saludable que minimice los factores de riesgo para nuestra salud asi como incorporar en nuestro dia a dia factores de proteccion que aporten bienestar y un mejor estado de salud.

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	VIELKA PEREZ	VIELKA PEREZ
	NOMBRE	**FIRMA**